

# けんちんうどん



## ひとくちメモ

けんちん汁は建長寺に由来するといわれています。(諸説あります) このけんちん汁にうどんを入れて、またはつけめんのようにして食べるようになったのがけんちんうどんです。茨城県や福島県でも郷土料理として食べられています。野菜がたくさんとれる麺料理となっています。

## 作り方

### 材料と分量 (2人分)

うどん	2玉
油揚げ	2枚
だいこん	150g
にんじん	1/2本(100g)
ごぼう	1/2本(100g)
こまつな	2株
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1
だし汁	1L

### 栄養価 一人分の

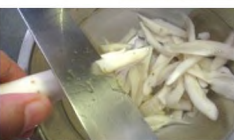
エネルギー 381kcal  
たんぱく質 14.5g



1 油揚げを熱湯に通して油抜きし、短冊切りにする。



2 だいこん・にんじんをいちようぎりにする。



3 ごぼうをさがきにする。



4 こまつなをゆでて水にさらし、しばって2cmくらいの大きさに切る。



5 だし汁にだいこん・にんじん・ごぼうを入れ煮る。(顆粒だしでもよい)

←写真ではだしパックを使っています。



6 野菜が煮えたら調味料・油揚げ・うどんを入れる。



7 こまつなを入れる。

### ★だしのとり方★

1. 昆布(7cm程度)はさつ拭き、はさみで切りこみを入れ、1Lの水を入れた鍋に30分程度浸す。
2. 十分に水を吸ったところで鍋のふたをせず火にかける。
3. 沸騰直前、鍋の内側に細かい泡が出てきたところで昆布を取り出す。
4. 火を弱め削り節(3袋)を入れ、1分ほど加熱する。

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね



お好みで、ねぎ・七味唐辛子を入れても美味しいです。



ごはん 牛乳  
凍り豆腐の炒り煮  
けんちんうどん ひじきのつくだ煮

2024年10月の給食献立より

